BİLGİ KUTUSU

Öfke ile Başa Çıkmanın Yolları



2.9. Öfke ve Şiddet

Öfke; engellenme, incinme veya acı veren bir durum karşısında kişinin kızgınlık duyması, hiddetlenmesidir. Öfke, intikam duygusu ve cezalandırma isteği ile birlikte olursa gazap olarak adlandırılır.

Öfke, olumsuz ahlaki tutum ve davranışlardan biridir. Öfkelenen insan doğru düşünemez, normal davranışlarda bulunamaz. Öfkeyle yapılan işler hep sonradan pişmanlık getirir. Öfke sırasında kalp atışının hızlanması ile kanın damarları ve beyni zorlaması aklın normal görev yapmasını önlemektedir. Bundan dolayı insanın öfkeliyken herhangi bir karar ve hüküm vermemesi gerekir.

Şiddet ise kişinin öfkesini kontrol edemeyip, nefsine yenik düşüp kendine veya çevresine zarar vermesidir. Kendisini kontrol edemeyen insan, saldırganlaşır ve telafisi güç durumlara yol açabilir.

Güzel Ahlaklı Mümin;

- **Öfkesine hakim olur**
- **İnsanları affeder.**

الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

"Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah iyilik edenleri sever."

Al-i İmran Suresi, 3. ayet.

YORUMLAYALIM

"Allah'ım, Öfkenden ve öfkeni beni kuşatmasından, senin rızanın karanlıkları aydınlatan, dünya ahiret işlerini düzene koyan nuruna sığınıyorum"

İbni Hişam, Siret, II, 268

Yukarıdaki hadisi öfke kontrolü açısından yorumlayınız.

YORUMLAYALIM

"Kuvvetli ve kahraman pehlivan, herkesi yenen kimse değildir. Kuvvetli ve kahraman pehlivan ancak öfke zamanında nefsine malik olan ve öfkesini yenen kimsedir."

Müslim, Birr ve Sıla, 107.

Yukarıdaki hadisi öfke kontrolü açısından yorumlayınız.

Peygamber Efendimiz (s.a.v) buyuruyor ki:

"...Size cehennemlikleri bildireyim mi? Kaba, bencil ve büyüklük taslayan herkes."

Buhârî, Edeb, 61.

Fıtri bir duygu olan öfkenin tamamen ortadan kaldırılması mümkün değildir. Ayet ve hadislerde bu duyguya hâkim olunması istenmekte, öfkesini yenenlerin mükâfatlandırılacağı bildirilmektedir. Mü'minlerin üstün nitelikleri sayılırken kızdıkları zaman bile kusurları bağışladıklarından övgüyle söz edilmektedir.[104]

Peygamber Efendimiz (s.a.v), gazap duygusunun yok edilmesinden ziyade bu duygunun etkisiyle yanlış hüküm veya karar verilmesinden kaçınılması gerektiği üzerinde durmuştur. *"Yiğit o kimsedir ki öfkelendiği sırada kendine hâkim olur."*[105], *"Hâkim öfkeliyken taraflar arasında kesinlikle hüküm vermemelidir."*[106] gibi hadisler konu ile ilgili örneklerden bazılarıdır. Hadislerde kişiye, öfkesini yatıştırabilmesi için abdest almak ve ayakta ise oturmak gibi tedbirlere başvurması da önerilmiştir.[107]

Öfke güç ve kuvvetin değil zayıflığın ve acziyetin alametidir. Efendimiz (s.a.v), kendisinden öğüt isteyen bir adama; "Öfkelenme!" demiş ve bu sözünü birkaç kez tekrarlamıştır.[108] Peygamber Efendimiz (s.a.v), Cenab-ı Hakk'a sığınmayı öfkenin ilâcı olarak tavsiye etmiş, insanın kendi kendine telkinle öfkelenmekten kurtulacağına işaret etmiştir. Öfkeli birisini gören Hz. Peygamber (s.a.v) şöyle buyurmuştur: *"Ben bir kelime biliyorum ki, eğer şu adam o kelimeyi söylese muhakkak öfkesi geçer. O kelime, Eûzü billahi min eş-şeytânirracîm, sözüdür."*[109]

Öfke nefse hâkim olamamanın işaretidir. Nefislerine hâkim olamayanların sonu ise pişmanlık ve hüsrandır. Müslüman, işlerini öfke ile değil; sabır ve yumuşaklıkla halletmelidir.

104. bk. Şûrâ suresi, 37. ayet.
105. Buhârî, Edeb, 76, 102; Müslim Birr, 107, 108.
106. Buhârî, Ahkâm, 13; Müslim Akzıye, 16.
107. bk. Müsned, C IV, 226; V, 152; Buhârî, İman, 71.
108. Riyazü's-Salihîn, I, 80.
109. Müslim, Birr ve Sıla, 109.